

1 день

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю

директор школы  
Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                         |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная | 200         | 6                    | 8   | 29 | 220                            | 21        | 172         |
|                  | Какао с молоком         | 200         | 4                    | 5   | 18 | 123                            | 2         | 397         |
|                  | Яблоки                  | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Сыр                     | 20          | 4                    | 4   |    | 71                             |           | 15          |
|                  | Бутерброд с маслом      | 40          | 3                    | 3   | 15 | 125                            |           | 3           |
| Итого за завтрак |                         |             | 17                   | 20  | 72 | 580                            | 33        |             |
| Итого за день    |                         |             | 17                   | 20  | 72 | 580                            | 33        |             |

2 денъ

« \_ » 2023 г.

Утверждаю

директор школы



Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Гуляш из курицы             | 90          | 6                    | 17  | 7  | 168                            |           | 56          |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 8                    | 8   | 34 | 166                            |           | 168         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 82                             |           | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30          | 3                    |     | 17 | 106                            |           | 1           |
|                  | Орешки                      | 40          |                      |     | 1  | 6                              | 2         | 10          |
| Итого за завтрак |                             |             | 25                   | 25  | 69 | 528                            | 2         |             |
| Итого за день    |                             |             | 25                   | 25  | 69 | 528                            | 2         |             |

3 ген

«10» сентября 2023 г.

Утверждаю

директор школы



Р.А. Абдулгамидов



| Прием пищи       | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                    |             | Б                    | Ж   | У   |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная      | 200         | 8                    | 10  | 40  | 240                            | 26        | 168         |
|                  | Чай с сахаром      | 200         |                      |     | 10  | 43                             | 3         | 391         |
|                  | Банан              | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10  | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Бутерброд с маслом | 40          | 3                    | 3   | 15  | 125                            |           | 3           |
|                  | Печенье            | 40          | 8                    | 5   | 26  | 201                            | 22        | 0,03        |
| Итого за завтрак |                    |             | 19                   | 18  | 101 | 650                            | 61        |             |
| Итого за день    |                    |             | 19                   | 18  | 101 | 650                            | 61        |             |

4 день

« » 2023 г.

Утверждаю

директор школы



Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                           |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Гуляш из говядины                         | 90          | 12                   | 9   | 7  | 126                            |           | 277         |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом      | 150         | 5                    | 9   | 30 | 213                            |           | 204         |
|                  | сок--                                     | 200         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 82                             |           | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3                    |     | 14 | 106                            |           | 1           |
| Итого за завтрак | Салат из капусты белокочанной с кукурузой | 60          | 1                    | 5   | 8  | 52                             | 14        | 20,01       |
|                  |                                           |             | 21                   | 23  | 69 | 615                            | 14        |             |
|                  | Итого за день                             |             | 21                   | 23  | 69 | 615                            | 14        |             |

«25» 05 2023 г.

5 день

Утверждаю

директор школы



Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                       |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная рисовая | 200         | 9                    | 11  | 43 | 227                            | 28        | 177         |
|                  | сок                   | 200         | 4                    | 5   | 18 | 123                            | 2         | 397         |
|                  | Яйца вареные          | 40          | 5                    | 5   |    | 63                             |           | 213         |
|                  | Яблоки                | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Бутерброд с маслом    | 40          | 4                    | 4   | 20 | 158                            |           | 3           |
| Итого за завтрак |                       |             | 22                   | 25  | 91 | 612                            | 40        |             |
| Итого за день    |                       |             | 22                   | 25  | 91 | 612                            | 40        |             |

6 день

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю

директор школы

*Р.А. Абдулгамидов*

Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                    |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная      | 200         | 6                    | 8   | 26 | 195                            | 2         | 88          |
|                  | <i>чай сладкий</i> | 200         | 4                    | 5   | 18 | 123                            | 2         | 397         |
|                  | Яблоки             | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Бутерброд с маслом | 40          | 3                    | 3   | 15 | 125                            |           | 3           |
|                  | Сыр                | 40          | 8                    | 8   | 1  | 142                            |           | 15          |
| Итого за завтрак |                    |             | 21                   | 24  | 70 | 626                            | 14        |             |
| Итого за день    |                    |             | 21                   | 24  | 70 | 626                            | 14        |             |

7 день

«    »    2023 г.

Утверждаю

директор школы

  
Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 8                    | 8   | 34 | 166                            |           | 168         |
|                  | Биточки из говядины         | 90          | 6                    | 6   | 5  | 158                            | 2         | 7061        |
|                  | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 82                             |           | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40          | 3                    |     | 17 | 106                            |           | 1           |
|                  | Помидоры свежие             | 60          | 1                    |     | 2  | 14                             | 15        | 1038        |
| Итого за завтрак |                             |             | 18                   | 14  | 68 | 526                            | 17        |             |
| Итого за день    |                             |             | 18                   | 14  | 68 | 526                            | 17        |             |

8 дни

« » 2023 г.

Утверждаю

директор школы



Р.А. Абдулгамидов

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Плов из птицы               | 180         | 15                   | 21  | 30 | 214                            | 3         | 304         |
|                  | Чай с сахаром               | 200         |                      |     | 10 | 43                             | 3         | 391         |
|                  | Яблоки                      | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40          | 3                    |     | 17 | 106                            |           | 1           |
|                  | Салат из капусты с горошком | 60          | 1                    | 5   | 5  | 112                            | 14        | 20          |
| Итого за завтрак |                             |             | 19                   | 26  | 72 | 656                            | 30        |             |
| Итого за день    |                             |             | 19                   | 26  | 72 | 656                            | 30        |             |

9 ден

« » 2023 г.



| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                      |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Макаронные изделия отварные с маслом | 150         | 5                    | 9   | 30 | 213                            |           | 204         |
|                  | отвар. курин. мясо                   | 100         | 14                   | 11  | 2  | 206                            | 2         | 216         |
|                  | сок                                  | 200         | 0,4                  | 0,3 | 12 | 35                             | 3         | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3                    |     | 17 | 106                            |           | 1           |
| Итого за завтрак |                                      |             | 22                   | 20  | 51 | 560                            | 5         |             |
| Итого за день    |                                      |             | 22                   | 20  | 51 | 560                            | 5         |             |

10 день

« » 2023 г.

Утверждаю

директор школы  


Р.А. Абдулгамидов



| Прием пищи       | Наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-------------|----------------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                       |             | Б                    | Ж   | У  |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная овсяная | 200         | 6                    | 8   | 32 | 230                            | 21        | 177         |
|                  | Кофейный напиток      | 200         | 10                   | 10  | 32 | 160                            | 48        | 10020,02    |
|                  | Сыр                   | 20          | 4                    | 4   |    | 71                             |           | 15          |
|                  | Яблоки                | 100         | 0,4                  | 0,3 | 10 | 41                             | 10        | 368         |
|                  | Бутерброд с маслом    | 40          | 3                    | 3   | 15 | 125                            |           | 3           |
| Итого за завтрак |                       |             | 23                   | 25  | 89 | 627                            | 79        |             |
| Итого за день    |                       |             | 23                   | 25  | 89 | 627                            | 79        |             |

11 день

« 1 » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:  
Директор школы  
Р.А. Абдулгамидов



| Рец.    | Б | Наименование блюд | Масса порций | Пищевые вещества г. |           |       | Энергетическая ценность | Цена порции |
|---------|---|-------------------|--------------|---------------------|-----------|-------|-------------------------|-------------|
|         |   |                   |              | Б                   | Ж         | У     |                         |             |
| №       |   |                   | Гр.мл.       |                     |           |       | калл                    | руб         |
|         |   |                   |              |                     |           |       |                         |             |
|         |   | Суп макарон       | 250          | 2.5                 | 2.79      | 17.0  | 113.0                   | 33.235      |
| 336/637 |   | Каша кукурузная   | 250          | 19.6<br>6           | 16.6<br>8 | 34.52 | 378.53                  | 10.915      |
|         |   | хлеб              | 40           | 2.4                 | 1.2       | 20.6  | 84                      | 2.4         |
| 959     |   | сок               | 200          | 4.5                 | 3.79      | 24.5  | 132.82                  | 15          |
|         |   |                   |              |                     |           |       |                         |             |
|         |   |                   |              |                     |           |       |                         |             |
|         |   | ИТОГО             |              |                     |           |       |                         | 61.61       |

12 ген

«    »    2022г.



| Рец. № | Б | Наименование блюд | Масса порций<br>Гр.мл. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Цена порции |
|--------|---|-------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
|        |   |                   |                        | г.               | Б     | Ж     | У                       |             |
|        |   |                   |                        |                  |       |       |                         |             |
|        |   |                   | Гр.мл.                 |                  | Б     | Ж     | У                       | руб         |
| 206    |   | Суп горох         | 250                    |                  | 5.49  | 5.28  | 16.33                   | 134.75      |
| 309    |   | Макароны с соусом | 200                    |                  | 30.83 | 27.58 | 64.96                   | 442.75      |
|        |   | Чай               | 200                    |                  | 0.60  | 0.60  | 9.60                    | 43.0        |
|        |   | Хлеб              | 40                     |                  | 2.4   | 1.2   | 20.6                    | 84.0        |
|        |   | яблоко            | 0.07                   |                  |       |       |                         |             |
|        |   |                   |                        |                  |       |       |                         |             |
|        |   | Итого             |                        |                  |       |       |                         | 61.61       |